



Förderung von Resilienz und Inklusion von Frauen mit Migrations- und Fluchtgeschichte (RMW) durch Outdoor-Sport

**Policy Empfehlungen & Richtlinien für die Übertragbarkeit der Ergebnisse (Zusammenfassung):
WIE STAKEHOLDER EVIDENZBASIIERT MEHR
VIELFALT IM OUTDOOR-SPORT UMSETZEN KÖNNEN**



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Bildrechte:

Alle Bilder wurden vom OUT4In Konsortium zur Verfügung gestellt.

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projekt OUTdoor for INclusion: Verbesserung der Resilienz und Integration von Frauen mit Migrations- und Fluchtgeschichte durch Outdoor-Erlebnisse – OUTforIN, Projektnummer: 2023-1-FI01-KA220-ADU-000153615.

Dieses Dokument unterliegt der Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Int Lizenz.



*“Sie kamen in der Annahme, dass es nur ein Spaziergang sein würde. Aber für sie war es eine lebensverändernde Erfahrung.”
(Teilnehmer:in aus Italien)*



Inhaltsverzeichnis



Zusammenfassung	1
Einleitung	4
Über das Projekt	5
Über die Fokusgruppen, Empfehlungen und Richtlinien	6
Identifizierte Barrieren	8
OUT4In Politik Empfehlungen	11
OUT4In Richtlinien - Wie die OUT4in Ergebnisse in andere Kontexte übertragen?	14
OUT4In Einseitige Zusammenfassung	18
OUT4In Executive Summary für Entscheidungsträger:innen	20

Zusammenfassung



Das Problem

In ganz Europa sehen sich **Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte (RMW)*** mit zahlreichen Hindernissen konfrontiert, die ihnen die Teilnahme an Outdoor- und Freizeitaktivitäten erschweren – darunter Sprachbarrieren, Betreuungsaufgaben, Diskriminierung oder und der Mangel an sicheren, einladenden Orten.

Dabei **bieten Outdoor-Erlebnisse wichtige Möglichkeiten zur Inklusion**: Sie verbessern die körperliche und geistige Gesundheit, die Selbstständigkeit, die Gemeinschaftsbindung und das Zugehörigkeitsgefühl. Um „die Natur“ wirklich für alle zugänglich zu machen, sind **strukturelle und institutionelle Veränderungen** in den Bereichen Bildung, Sport und Gemeinschaftssysteme erforderlich.

Zentrale Aussagen

- Inklusion beginnt mit Zugang – mehrsprachiger, verständlicher, visuell und kulturell sensibler Kommunikation.
- Vertrauen und Kontinuität sind wirkungsvoller als einmalige Projekte.
- Sichere, frauenfreundliche Räume sind für Teilhabe und Heilung unerlässlich.
- Institutionen müssen sich anpassen – nicht die Frauen.
- Aktivitäten im Freien = soziale Integration: Kleine, lokale, kostengünstige und von lokalen Communities geleitete Aktivitäten bewirken einen transformativen Wandel.

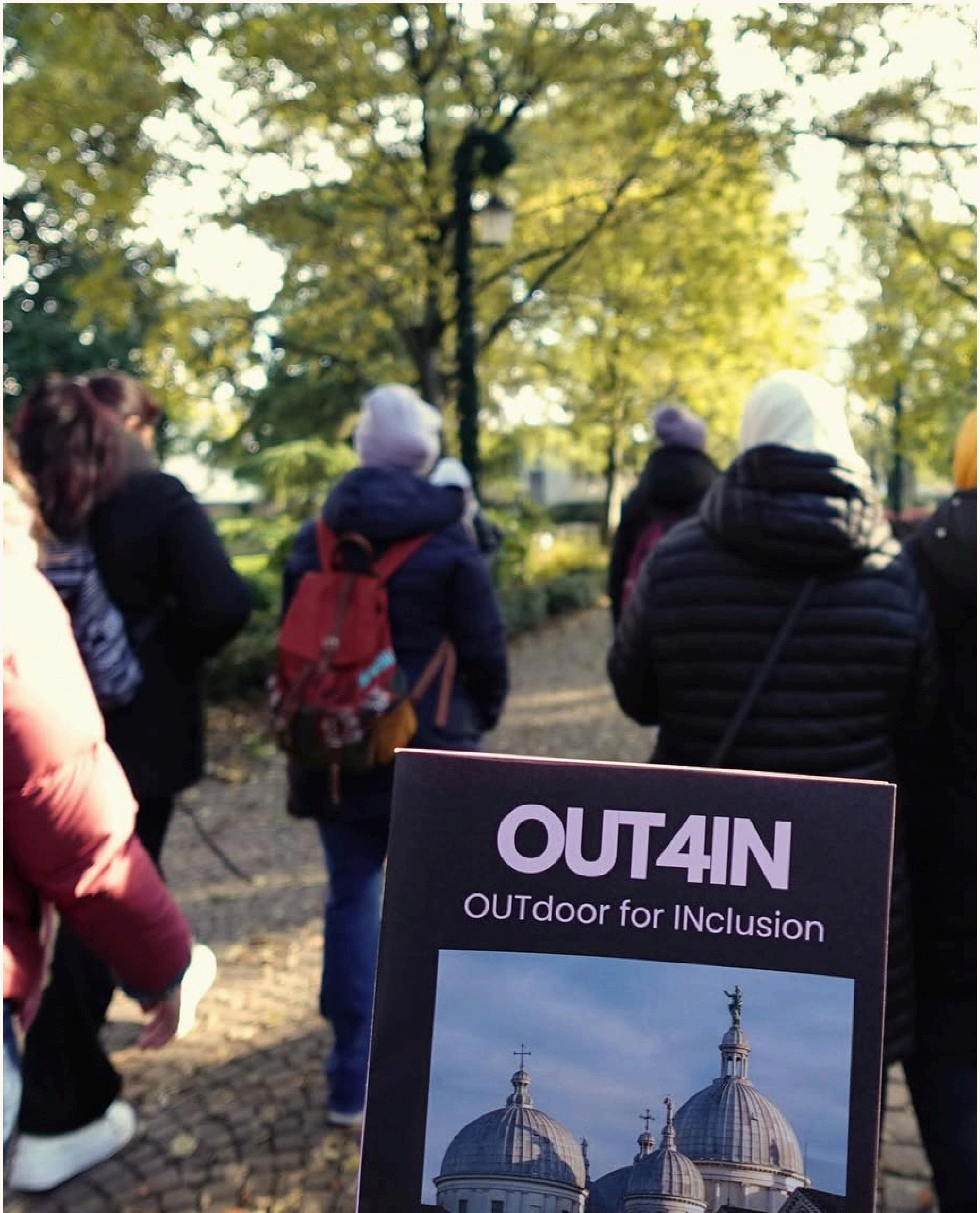
Policy Empfehlungen

Handlungsfeld	Maßnahmen
Zugängliche Kommunikation	Bereitstellung mehrsprachiger, leicht verständlicher Informationen über vertrauenswürdige Netzwerke und anschauliche Darstellungen.
Flexibilität & Kinderbetreuung	Flexible Zeiten, Kinderbetreuungsmöglichkeiten und familienfreundliche Formate.
Anti-Diskriminierung & Sicherheit	Durchsetzung von Anti-Belästigungsregeln; Benennung von Ansprechpartnern in Sport-/Outdoor-Organisationen.
Co-design & Teilhabe auf Augenhöhe	RMW in die Planung, Entscheidungsfindung und Durchführung von Aktivitäten einbeziehen.
Vertrauen & Anbindung an Communities der Zielgruppen	Mit von Migrant:innen geführten NGOs, Betroffenen und lokalen Frauengruppen zusammenarbeiten.
Kulturelle & soziale Integration	Outdoor-, gesellschaftliche und kulturelle Veranstaltungen kombinieren, um gemeinsame Erlebnisse zu schaffen.
Ermächtigung & Fähigkeiten	Aktivitäten fördern, die die Selbstständigkeit fördern – Radfahren, Navigation, Umweltbewusstsein.
Institutional transformation	Interne Diversity-Schulungen, Sichtbarkeit & Repräsentation, inklusive Bildsprache und langfristige Finanzierungsmodelle.

*Auf Seite 7 finden sich Details zum Begriff

Vision

Outdoor-Angebote als integrative, und stärkende Umgebungen, in denen alle Frauen – unabhängig von ihrer Herkunft – Kontakte knüpfen, sich frei bewegen und dazugehören können.



Einleitung

RMW stoßen auf **verschiedene Hindernisse**, die ihre Teilnahme an Outdoor-Aktivitäten erschweren. Zu diesen Hindernissen gehören der eingeschränkte Zugang zu Programmen und Orten, finanzielle Zwänge, logistische Probleme wie Transport, Kinderbetreuung und soziale Stigmatisierung. Trotz dieser Herausforderungen bieten Outdoor-Aktivitäten zahlreiche potenzielle Vorteile für RMW.

Untersuchungen haben gezeigt, dass der **Aufenthalt in der Natur positive Auswirkungen** auf die kognitiven Funktionen, das emotionale Wohlbefinden und die allgemeine psychische Gesundheit haben kann. Der Zugang zu Grünflächen wird mit einem geringeren Stresslevel, einer geringeren Häufigkeit von Depressionen und Angstzuständen sowie einem verbesserten allgemeinen Wohlbefinden in Verbindung gebracht. Darüber hinaus bieten Outdoor-Aktivitäten RMW eine Plattform, um sich mit der Natur zu verbinden, ein Zugehörigkeitsgefühl zu entwickeln und kulturelle Vielfalt zu feiern und Anschluss an die lokale Gesellschaft zu finden.

Der Out4In-Fokusgruppenbericht fasst die **wichtigsten Ergebnisse und Erkenntnisse der nationalen Fokusgruppen** zusammen, die in fünf Ländern (Österreich, Finnland, Italien, Serbien und Spanien) durchgeführt wurden. Die von Expert:innen genannten und diskutierten Hindernisse und Herausforderungen, die eine uneingeschränkte Teilhabe von RMW behindern, werden aufgezeigt, ebenso wie Empfehlungen zu deren Überwindung und zur Öffnung von Outdoor-Aktivitäten für RMW.

Über das Projekt

Der OUT4IN-Fokusgruppenbericht und die politischen Empfehlungen sind zwei Ergebnisse des Projekts **„OUTdoor for INclusion: Verbesserung der Resilienz und Integration von Flüchtlings- und Migrantinnen (RMW) durch Outdoor-Erlebnisse“**. Diese Erasmus+-Kooperationspartnerschaftsinitiative zielt darauf ab, die soziale Inklusion von RMW durch innovative Bildungswege zu verbessern, die sich auf Outdoor-Erlebnisse konzentrieren. Das Projekt befasst sich mit den besonderen Herausforderungen, denen RMW beim Zugang zu Outdoor-Aktivitäten gegenüberstehen, und nutzt gleichzeitig die Vorteile naturbezogener Erfahrungen.

An dem Projekt sind sieben Organisationen aus fünf verschiedenen Ländern beteiligt: Monaliiku (Finnland), Innovative Education Center (Österreich), Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation (Österreich), GEA (Italien), Trekkify (Italien), Crisis Responce and Policy Centre (Serbien) und Viaje a la Sostenibilidad (Spanien). Diese Organisationen bringen Fachwissen in Bereichen wie Jugendarbeit, Outdoor-Bildung, Engagement in der Gemeinde und Unterstützungsdienste für Migranten ein.

Zu den Ergebnissen des Projekts gehören das **Out4In Toolkit**, der **Local Natural Heritage Guide** – ein direktes Ergebnis der während des Projekts durchgeführten Pilotaktivitäten – und die **Policy Recommendations**. Neben der Entwicklung des Toolkits wurden im Rahmen des Projekts Pilotprogramme und -aktivitäten durchgeführt, um den Bildungsweg in realen Kontexten zu testen und zu verfeinern. Diese Pilotprojekte lieferten wertvolle Erkenntnisse über wirksame Methoden und Strategien, die in die kontinuierliche Verbesserung des Toolkits einfließen. In allen Partnerländern wurden Fokusgruppen durchgeführt, um Erfahrungen zu sammeln und die Entwicklung evidenzbasierter politischer Empfehlungen zu unterstützen.

Insgesamt zielt OUT4IN darauf ab, Pädagog:innen zu befähigen, sichere, unterstützende und kulturell sensible Umgebungen zu schaffen, in denen RMW die Vorteile von Outdoor-Erlebnissen nutzen können. Durch die Förderung der sozialen Inklusion und Selbstbestimmung mittels Outdoor-Bildung möchte das Projekt zum Wohlbefinden und zur Integration von RMW in ihren Gemeinschaften beitragen.

Über die Fokusgruppen, Empfehlungen und Richtlinien

Im Rahmen des ERASMUS+-Projekts Out4In wurden in jedem der fünf Partnerländer neun Fokusgruppen mit lokalen Interessengruppen durchgeführt (2 in Österreich, 1 in Finnland*, 2 in Italien, 2 in Spanien und 2 in Serbien).

An den nationalen Fokusgruppen nahmen relevante Interessengruppen teil, die auf der Grundlage eines detaillierten Fahrplans sorgfältig ausgewählt wurden. Ziel der Diskussionen war es, Hindernisse zu identifizieren und erfolgreiche Strategien für die Organisation barrierefreier Outdoor-Veranstaltungen zu skizzieren, dabei auch über Pilotaktivitäten zu reflektieren und Ansätze für die Institutionalisierung und Übertragung dieser Strategien zu erörtern. Auf der Grundlage der Ergebnisse der Fokusgruppen und der gesamten OUT4IN-Erfahrung wurde eine Reihe von politischen Empfehlungen und Übertragbarkeitsrichtlinien entwickelt.

Sie informierten lokale politische Entscheidungsträger und Organisatoren darüber, wie Outdoor-Aktivitäten auf inklusive Weise für Flüchtlings- und Migrantinnen gestaltet und durchgeführt werden können.

Die Empfehlungen umfassen auch Leitlinien für den Transfer der Ergebnisse und die Übertragbarkeit des Modells auf andere Länder und Kontexte. Damit soll die Übertragbarkeit und damit die Nachhaltigkeit der Projektergebnisse sichergestellt werden.

Der Zweck der politischen Empfehlungen besteht darin, aufzuzeigen, was erforderlich ist, um die aktive Teilnahme von RMW durch Outdoor-Aktivitäten zu fördern, basierend auf den Erfahrungen und Bedürfnissen der Zielgruppe, die wir in den Fokusgruppen erarbeitet haben.

Um eine nachhaltige Nutzung und Replizierbarkeit zu gewährleisten, wurden Übertragbarkeitsrichtlinien entwickelt. Diese Richtlinien helfen dabei, Wissen und Empfehlungen unter Berücksichtigung kontextspezifischer Unterschiede auf andere Kontexte und Länder zu übertragen.

* In Finland one comprehensive focus group was conducted instead of two following a contextual assessment that considered participant availability, organisational changes within Monaliiku, and the summer holiday period in the Nordic countries, which significantly limited the possibility of convening two focus groups in the timeline proposed in the application. To ensure data quality and representativeness, Monaliiku organised one inclusive session that brought together a diverse group of participants, enabling rich discussion and active engagement. The resulting qualitative material provided comprehensive and reliable insights, fully achieving the objectives of the activity as defined under the work package.

* Notiz: Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte (RMW)

RMW steht für „Refugee and Migrant Women“ (Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte) – ein Begriff, der Frauen beschreibt, die oft unter schwierigen Umständen von einem Land in ein anderes migriert sind.

Dazu gehören sowohl:

- **Geflüchtete Frauen** – Frauen, die selbst oder deren Familien aufgrund von Krieg, Verfolgung oder Gewalt aus ihrem Heimatland **fliehen mussten** und in einem anderen Land Schutz nach dem internationalen Flüchtlingsrecht suchen.
- **Migrantinnen** – Frauen, die selbst oder deren Familien **freiwillig** (wenn auch manchmal unter wirtschaftlichem oder sozialem Druck) in ein anderes Land gezogen sind, oft auf der Suche nach besseren Arbeits-, Bildungs- oder Lebensbedingungen. Migrantinnen können in der ersten, zweiten, dritten oder sogar noch weiteren Generation in den jeweiligen Zielländern leben.

Die Gruppe ist sehr heterogen, RMW haben unterschiedliche Migrationserfahrungen, Lebensbedingungen und sind eine sozial vielfältige Gruppe – dennoch sehen sie sich ähnlichen Hindernissen und strukturellen Umständen gegenüber. Dieser Begriff wird verwendet, um Herausforderungen und Unterstützungssysteme im Zusammenhang mit Themen wie Gesundheitsversorgung, Sicherheit und Integration für diese Gruppe zu diskutieren.



Identifizierte Barrieren

Basierend auf den Erkenntnissen aus den Fokusgruppen sowie den anderen Aktivitäten des OUT4In Projektes, wurden folgende Hindernisse identifiziert, die RMW von der Teilhabe an Outdoor-Aktivitäten abhalten:

1. Soziale und emotionale Barrieren

- Ausgrenzung und Diskriminierung: Viele RMW sind trotz ihrer seit Generationen bestehenden Zugehörigkeit zu ihren Gastländern oft aufgrund ihres kulturellen Hintergrunds, ihrer ethnischen Zugehörigkeit oder ihrer religiösen Überzeugung mit anhaltender Ausgrenzung konfrontiert. Dies führt zu einem Wunsch nach Zugehörigkeit und Akzeptanz.
- Angst vor Diskriminierung: RMW fühlen sich in öffentlichen Räumen oft unsicher, was dazu führt, dass sie Aktivitäten im Freien meiden. Erfahrungen mit Ablehnung oder Vorurteilen können sie von einer Teilnahme abhalten.

2. Kulturelle und familiäre Einschränkungen

- Geschlechterrollen und familiäre Pflichten: Traditionelle Geschlechternormen schränken oft die Autonomie von Frauen ein, insbesondere in konservativen Kulturen, in denen Familie oder männliche Verwandte die Teilnahme an öffentlichen Aktivitäten behindern können.
- Zeitmangel: Viele RMW stellen Überlebensbedürfnisse – wie Arbeit und Kinderbetreuung – über Freizeitaktivitäten und betrachten Selbstfürsorge als Luxus.

3. Mangelnde Informationen und Zugänglichkeit

- Sprachbarrieren: Viele Frauen erhalten keine Informationen über verfügbare Aktivitäten in ihrer Muttersprache, was zu einem Gefühl der Ausgrenzung führt.
- Begrenzte Kenntnis der lokalen Infrastruktur: RMW sind oft nicht mit den lokalen Ressourcen vertraut, was ihnen den Zugang zu Outdoor-Aktivitäten oder die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel erschwert.

4. Psychologische und traumabedingte Herausforderungen

- Trauma-Auslöser: Outdoor-Aktivitäten können traumatische Erinnerungen im Zusammenhang mit der Migration hervorrufen, insbesondere in der Natur. Emotionale Sicherheit und die Möglichkeit, selbst über die Teilnahme zu entscheiden, sind für die Beteiligung von entscheidender Bedeutung.
- Geringes Selbstwertgefühl: Gefühle der Unzulänglichkeit oder Scham, die aus dem kulturellen Hintergrund resultieren, können RMW daran hindern, sich in neuen Umgebungen zu engagieren.

5. Wirtschaftliche Faktoren

- Finanzielle Einschränkungen: Die Kosten für Transport, Ausrüstung und Aktivitäten können für RMW, die möglicherweise nicht über die finanziellen Mittel zur Teilnahme verfügen, unerschwinglich sein.
- Mangelnde Kinderbetreuungsmöglichkeiten: Aktivitäten sind oft nicht auf Kinder ausgerichtet, was die Teilnahme für Mütter erschwert.

6. Logistische Herausforderungen

- Transportprobleme: Viele RMW leben weit entfernt von städtischen Gebieten mit schlechter Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr, was die Anreise zu Outdoor-Aktivitäten erschwert.
- Erwartete Verpflichtungen: Die Notwendigkeit einer langfristigen Verpflichtung gegenüber Vereinen oder Aktivitäten steht im Widerspruch zu den eher spontanen sozialen Strukturen, an die viele RMW gewöhnt sind.

7. Problematische Programmgestaltung

- Fragmentierte Angebote: Sporadische und inkonsistente Programme machen es RMW schwer, sich zu engagieren, und vielen Initiativen fehlt es aufgrund finanzieller Einschränkungen an Kontinuität.
- Kulturelle Diskrepanz: Bei den Aktivitäten wird oft nicht auf die vielfältigen kulturellen Hintergründe von RMW eingegangen, was zu einem Gefühl der Ablehnung führt.

Um diese Hindernisse zu beseitigen, sind maßgeschneiderte, kultursensible Ansätze erforderlich, bei denen emotionale Sicherheit, Barrierefreiheit und die Einbindung in die Gemeinschaft im Vordergrund stehen. Wenn sichergestellt wird, dass die Aktivitäten inklusiv sind und die besonderen Herausforderungen berücksichtigen, mit denen RMW konfrontiert sind, kann dies zu einer stärkeren Beteiligung und Integration in das Gemeinschaftsleben führen.



OUT4In Politik- Empfehlungen

Der Bericht der europäischen Fokusgruppe „Out4In“ beleuchtet die strukturellen, kulturellen und praktischen Hindernisse, denen RMW beim Zugang zu Outdoor-Aktivitäten gegenüberstehen.

Die daraus abgeleiteten politischen Empfehlungen bieten einen strategischen Rahmen für Kommunen, Behörden, Nichtregierungs- sowie Sport-/Outdoor-Organisationen, um Inklusion, Sicherheit und gleichberechtigte Teilhabe in Outdoor-Umgebungen in ganz Europa zu fördern.

Policy Recommendation 1

DIE VIELFÄLTIGEN LEBENSREALITÄTEN VON RMW VERSTEHEN UND BERÜCKSICHTIGEN

Alle Programme sollten auf systematischen Bewertungen der vielfältigen Hintergründe von RMW aufbauen, darunter Migrationsgeschichte, kulturelle Identität, rechtlicher Status, Mobilitätseinschränkungen, traumatische Erfahrungen und Vertrautheit mit der Umgebung. Strukturelle Hindernisse wie Sprache, Sicherheitsbedenken, Kinderbetreuungsprobleme, wirtschaftliche Unsicherheit, Erreichbarkeit von Standorten und die geringe Vertrautheit mit lokalen Systemen müssen bei der Planung, Finanzierung und Durchführung von Programmen berücksichtigt werden.

Policy Recommendation 2

ZUGÄNGLICHE, INKLUSIVE UND MEHRSPRACHIGE KOMMUNIKATION SICHERSTELLEN

Öffentliche Einrichtungen und Projektpartner sollten sicherstellen, dass Informationen über Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten klar, mehrsprachig und leicht verständlich sind. Die Kommunikation sollte über vertrauenswürdige Kanäle wie Schulen, NGOs, Communities, WhatsApp-Gruppen und von RMW geführte Vereine erfolgen.

Inklusive Kommunikationsstandards, darunter vielfältige und geschlechtergerechte Bildsprache und die Vermeidung von „ausgrenzender“ Sprache, müssen in alle öffentlich finanzierten Programme integriert werden.

Policy Recommendation 3

ERMÖGLICHUNG EINER FLEXIBLEN, NIEDERSCHWELLEN UND FAMILIENFREUNDLICHEN TEILNAHME

Die Programmveranstalter sollten flexible Zeitpläne, Drop-in-Formate und nicht strafende Stornierungsbedingungen einführen, um unvorhersehbaren Routinen aufgrund von Arbeit, Betreuungsaufgaben und wirtschaftlichen Zwängen Rechnung zu tragen.

Die Aktivitäten sollten einfach, kostengünstig oder kostenlos sein und an sicheren, leicht erreichbaren Orten stattfinden, bei Bedarf mit Gruppentransport. Die Programme müssen familienfreundliche Optionen bieten, z. B. die Teilnahme von Kindern oder Kinderbetreuung, und klare Einführungsinformationen sowie Zugang zu Ausrüstung (Ausleihe, Spenden oder Zuschüsse) bereitstellen, damit mangelnde Vorbereitung niemals zu einem Hindernis wird.

Policy Recommendation 4

VERTRAUEN DURCH PARTNERSCHAFTEN, ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND SICHERE RÄUME

Kommunen, Sportvereine und Nichtregierungsorganisationen sollten ihre langfristige Zusammenarbeit mit von Flüchtlingen und Migrant:innen geführten Organisationen, Frauengruppen und Kulturvermittler:innen verstärken und diese als wichtige Brücken zur Zielgruppe anerkennen.

Institutionen sollten eine sichere Teilnahme durch sichtbare Antidiskriminierungsmaßnahmen, ausgewiesene Anlaufstellen für Schutzmaßnahmen und gegebenenfalls durch Frauen vorbehaltene oder frauenfreundliche Räume gewährleisten. Peer-to-Peer-Outreach und Mund-zu-Mund-Propaganda sollten als wichtige Strategien zur Einbindung formalisiert werden.

Policy Recommendation 5

CO-DESIGN UND STÄRKUNG DER ROLLE VON RMW ALS FÜHRUNGSKRÄFTE

Outdoor- und Sportorganisationen sollten Co-Design- und partizipative Planungsmethoden anwenden, bei denen RMW direkt in die Gestaltung, Bewertung und Leitung von Programmen einbezogen werden.

Die Institutionen sollten regelmäßige Feedback-Schleifen einrichten und RMW als Entscheidungsträger, Mentoren und lokale Botschafter unterstützen. Die Aktivitäten sollten die Selbstbestimmung durch den Erwerb von Fähigkeiten (Radfahren, Wandern, Navigation), Autonomie und emotionale Verbundenheit mit der Natur und der lokalen Umgebung fördern.

Policy Recommendation 6

ZUSAMMENBRINGEN VON SPORT, SOZIALEN UND KULTURELLEN AKTIVITÄTEN

Outdoor-Programme sollten bewusst körperliche Aktivität mit kulturellem Lernen, sozialer Interaktion und Gemeinschaftsbildung verbinden, beispielsweise durch Gruppenwanderungen, Picknicks, kulturelle Besichtigungen, Themenführungen und informelle Zusammenkünfte.

Gemischtgeschlechtliche Gruppenaktivitäten sollten Vorrang haben, um den interkulturellen Dialog zu stärken, Isolation zu verringern und das Zugehörigkeitsgefühl zu fördern. Outdoor-Umgebungen sollten als integrative Räume für Sprachpraxis, Orientierung in der Umgebung und positive soziale Begegnungen dienen.

Policy Recommendation 7

STÄRKUNG VON VERMITTLUNGS- UND VIELFALTSKOMPETENZ UND INSTITUTIONELLER KAPAZITÄTEN

Behörden und Organisationen sollten in Vermittler investieren, die kulturelles Bewusstsein, Traumawissen und Sensibilität für Geschlechterfragen mitbringen, wobei weibliche Vermittler und Mediatoren aus der Gemeinschaft eine Schlüsselrolle spielen sollten.

Die Ausbildung sollte sich mit interkultureller Kommunikation, Traumabewusstsein, Schutz und integrativer Führung befassen, wobei Empathie und Flexibilität als Kernkompetenzen im Vordergrund stehen sollten. Institutionen müssen diese Praktiken in ihre langfristige Strategie einbetten, eine stabile Finanzierung sicherstellen und Inklusion als einen grundlegenden Wert behandeln.

**OUT4In Richtlinien -
Wie die OUT4in
Ergebnisse in andere
Kontexte übertragen?**

Die Übertragung der Ergebnisse und Empfehlungen des OUT4In-Projekts auf ein anderes Land oder einen anderen lokalen Kontext bedeutet nicht, einfach ein Modell zu kopieren. Es geht darum, die Denkweise hinter den Ergebnissen zu verstehen und sie sorgfältig in eine neue Realität zu übertragen.

Als erster Schritt ist es wichtig, den **OUT4In-Bericht zu lesen, insbesondere die wichtigsten Ergebnisse und Empfehlungen der Fokusgruppen** (Langversion), und darüber nachzudenken, inwiefern diese auf den eigenen Kontext zutreffen. Die folgenden Leitlinien sollen diese Reflexion unterstützen – sie ersetzen jedoch nicht die Auseinandersetzung mit dem Originalmaterial.

1. Kontextuelle Unterschiede und kulturelle Sensibilität

Jeder Kontext hat seine eigenen sozialen, wirtschaftlichen, politischen, geografischen und kulturellen Gegebenheiten. Flüchtlings- und Migrantinnen (RMW) in Ihrem Land kommen möglicherweise aus anderen Regionen, sprechen andere Sprachen oder sind mit anderen rechtlichen und sozialen Bedingungen konfrontiert als diejenigen in den OUT4In-Fokusländern. Auch ihre Erfahrungen in Bezug auf Sicherheit, Diskriminierung, Geschlechterrollen und öffentlichen Raum können ganz anders aussehen.

Bevor Sie Maßnahmen übertragen, sollten Sie sich fragen: **Was ist hier ähnlich – und was nicht?**

Einige der in OUT4In identifizierten Hindernisse (wie Sprache, Kinderbetreuung, wirtschaftliche Zwänge, Transport oder Diskriminierung) sind wahrscheinlich auch anderswo relevant. Andere können sich auf unterschiedliche Weise manifestieren. Es ist hilfreich, sowohl **Ähnlichkeiten als auch Unterschiede bewusst zu betrachten** und alle Annahmen zu identifizieren, die in der ursprünglichen Arbeit enthalten sind und in Ihrem Umfeld möglicherweise nicht zutreffen.

Kulturelle Sensibilität hat sehr praktische Konsequenzen. Eine Aktivität, Botschaft oder Umgebung, die in einem Kontext einladend wirkt, kann in einem anderen Kontext fremd oder unangenehm empfunden werden. Sich Zeit zu nehmen, um lokale Bräuche, Normen und Erwartungen zu verstehen, trägt dazu bei, dass die Empfehlungen nicht nur technisch korrekt, sondern auch sozial akzeptabel und respektvoll sind.

2. Lokale Interessengruppen & Einbindung Zivilgesellschaft und Community

Die Übertragbarkeit hängt von Beziehungen ab. Sie kann nicht von einem Akteur allein oder aus der Ferne erreicht werden. Um die OUT4In-Ergebnisse sinnvoll anzupassen, ist es entscheidend, **lokale Interessengruppen einzubeziehen**: NGOs, von Migranten und Flüchtlingen geführte Organisationen, Frauengruppen, Sportvereine, Schulen, Gemeindevorsteher, Kulturvermittler – und vor allem die RMW selbst.

Ein strukturiertes **“Stakeholder-Mapping”** kann dabei hilfreich sein: Wer ist bereits in diesem Bereich aktiv? Wer ist direkt von den Maßnahmen betroffen? Wer könnte ein Verbündeter und Kooperationspartner sein? Wer könnte zögerlich oder kritisch sein? Und wer genau ist die konkrete Zielgruppe für Ihre Aktivitäten in diesem neuen Kontext?

Wenn Sie diese Akteure frühzeitig einbeziehen, können Sie Ideen testen, Sprache und Formate anpassen und Missverständnisse vermeiden. Eine transparente Kommunikation darüber, warum Sie mit den OUT4In-Ergebnissen arbeiten möchten, was Sie damit verändern möchten und welche Vorteile Sie für Frauen und Gemeinschaften sehen, hilft dabei, Vertrauen und lokale Eigenverantwortung aufzubauen, anstatt den Eindruck zu vermitteln, dass einfach ein externes Modell „übergestülpt“ wird.

3. Angepasste Umsetzungsstrategien

Die OUT4In-Empfehlungen sollten als **anzupassender Rahmen** betrachtet werden, nicht als fertiges Rezept, das reproduziert werden muss. Bei der Planung der Umsetzung in einem neuen Kontext lautet die zentrale Frage: Wie können wir die Kernideen in unser konkretes Umfeld übertragen?

Dies kann sehr konkrete Aspekte betreffen: die Art der verfügbaren Außenbereiche (Parks, Wälder, Küsten, Berge, städtische Grünflächen), das Klima und die Jahreszeiten, die Sicherheit bestimmter Gebiete oder die Funktionsweise des öffentlichen Nahverkehrs. Unterschiedliche Umgebungen können unterschiedliche Ausrüstung, Fähigkeiten und Vorbereitungen erfordern. Beispielsweise stellen Spaziergänge in einer flachen Stadt und Wanderungen in einer bergigen Region unterschiedliche Anforderungen.

Auch Kommunikationsstrategien müssen angepasst werden. Welche **Sprachen** sind vor Ort relevant? Welche **Kanäle** nutzen RMW tatsächlich – Schulen, Gemeindezentren, Religionsgemeinschaften, Kulturvereine, WhatsApp oder andere Messaging-Apps, lokale Radiosender oder soziale Medien? Die Bereitstellung **mehrsprachiger, leicht verständlicher Informationen** über vertrauenswürdige Kanäle ist unerlässlich, wenn die Aktivitäten die Frauen erreichen sollen, für die sie gedacht sind.

Die Kartierung der lokalen Umgebung und Ressourcen und die anschließende sorgfältige Anpassung der Aktivitäten, Formate und Botschaften stehen im Mittelpunkt der Umsetzung in einem neuen Umfeld.

4. Sicherheit, Schutz und Unterstützung

Die Ergebnisse von OUT4In unterstreichen, dass viele RMW Erfahrungen mit Ausgrenzung, Diskriminierung und in einigen Fällen auch Traumata gemacht haben. Bei der Umsetzung von Empfehlungen ist es wichtig zu berücksichtigen, was **Sicherheit** in Ihrem spezifischen Kontext bedeutet.

Dazu gehört die physische Sicherheit im Freien und in öffentlichen Bereichen, aber auch emotionale und psychologische Sicherheit. Gibt es an bestimmten Orten oder zu bestimmten Zeiten besondere Risiken? Gibt es lokale Muster von Belästigung, Rassismus oder geschlechtsspezifischer Gewalt, die berücksichtigt werden müssen?

Die **Schaffung sicherer Räume** geht über die bloße Auswahl eines Ortes hinaus. Dazu gehört es, klare Regeln gegen Diskriminierung festzulegen, Antidiskriminierungsstandards sichtbar zu machen und **Ansprechpartner oder Anlaufstellen** zu benennen, an die man sich bei Problemen wenden kann. Es kann auch bedeuten, dass Räume nur für Frauen oder frauenfreundliche Räume angeboten werden, insbesondere für Frauen aus konservativeren oder gefährdeten Verhältnissen. Ebenso wichtig ist es, sensibel mit Traumata umzugehen. Die Aktivitäten sollten Wahlmöglichkeiten bieten und keinen Druck ausüben: Frauen sollten selbst entscheiden können, in welchem Umfang und in welchem Tempo sie teilnehmen möchten. Gegebenenfalls kann die Zusammenarbeit mit psychosozialen Diensten oder Beratungsstrukturen dies unterstützen.

5. Kontinuierliches Feedback und Anpassung

Egal, wie gut Sie planen, in einem neuen Kontext wird nicht alles auf Anhieb perfekt funktionieren. Das ist normal. Wichtig ist, eine **Kultur des Zuhörens, des Feedbacks und der kontinuierlichen Anpassung** zu schaffen.

Es ist sinnvoll, die Teilnehmenden und Partner regelmäßig zu fragen: *Funktioniert das für Sie? Sind die Zeiten und Orte geeignet? Fühlen sich die Aktivitäten einladend und sicher an? Sind die Informationen klar?* Ihre Antworten können als Orientierung für notwendige Änderungen in der Kommunikation, der Zeitplanung, den Orten oder sogar den Inhalten der Aktivitäten dienen.

Einige Elemente der ursprünglichen Ergebnisse könnten sich als sehr spezifisch für den ursprünglichen OUT4In-Kontext erweisen und müssen überdacht werden. Andere könnten sogar noch stärker als erwartet Anklang finden. Wenn man den Transfer als Lernprozess betrachtet – und nicht als einmalige Übersetzung –, ist es möglich, die Aktivitäten Schritt für Schritt zu verfeinern und nah an den Bedürfnissen und Realitäten der beteiligten Frauen zu bleiben.

6. Nachhaltigkeit und langfristige Perspektive

Schließlich wird Transfer dann sinnvoll, wenn er **nachhaltig** ist. Kurzfristige Projekte können wertvolle Erfahrungen bringen, aber wenn mit dem Ende der Finanzierung auch alles andere aufhört, bleibt die Wirkung begrenzt.

Von Anfang an ist es hilfreich, sich die **lokale Finanzierungs- und Partnerschaftslandschaft anzusehen**: Welche öffentlichen Einrichtungen, Stiftungen oder privaten Akteure könnten solche Arbeit langfristig unterstützen? Welche bestehenden Strukturen (z. B. kommunale Dienste, Sportvereine, NGOs, Gemeindezentren) könnten Outdoor-Aktivitäten für RMW beherbergen oder integrieren?

Der Aufbau langfristiger Partnerschaften zwischen Kommunen, NGOs, Sport- und Outdoor-Organisationen und Gemeindegruppen fördert Vertrauen und Stabilität. Im Idealfall können lokale Akteure und RMW selbst im Laufe der Zeit zunehmend Verantwortung für die Aktivitäten übernehmen und diese so gestalten und fortsetzen, dass sie ihren sich wandelnden Bedürfnissen und Zielen entsprechen.

Ein Leitprinzip: Stärkung der Autonomie

Im Mittelpunkt aller Transferbemühungen steht ein gemeinsames Ziel: die Stärkung der Autonomie und des Selbstbewusstseins von Flüchtlings- und Migrantinnen, damit sie Außenräume und Möglichkeiten nach ihren eigenen Vorstellungen nutzen können.

Eine Teilnehmerin aus Serbien hat dies sehr deutlich zum Ausdruck gebracht:

„RMW sollten gestärkt werden, damit sie alleine an eine Tür klopfen können. Damit sie selbstständig nach Aktivitäten im Freien suchen können. Damit sie so selbstständig wie möglich sind.“

Bei der Anpassung der OUT4In-Empfehlungen an ein neues Land oder einen neuen Kontext kann dies eine einfache Leitfrage sein: **Hilft dieser Schritt Frauen, sich sicherer, selbstbewusster und unabhängiger in ihrer neuen Umgebung zu fühlen?**

Wenn die Antwort „Ja“ lautet, dann geht der Transfer in die richtige Richtung.

**OUT4In “One-pager” /
1-seitige
Zusammenfassung**

Wichtige Empfehlungen zur Verbesserung der Teilnahme von RMW an Outdoor-Aktivitäten

1. Die Zielgruppe verstehen

Die Programmgestaltung sollte auf einer systematischen Bewertung der vielfältigen kulturellen Hintergründe, Migrationsgeschichten, rechtlichen Status und persönlichen Umstände von RMW basieren. Strukturelle Hindernisse wie Sprache, Kinderbetreuung, Finanzen, Mobilität und Sicherheit sollten berücksichtigt werden.

2. Inklusive und mehrsprachige Kommunikation sicherstellen

Stellen Sie klare, fachsprachfreie Informationen in den wichtigsten Sprachen der Gemeinschaft bereit und nutzen Sie vertrauenswürdige Kanäle wie NGOs, Schulen, Gemeindevorsteher und WhatsApp-Gruppen. Wenden Sie inklusive Kommunikationsstandards an und vermeiden Sie „Othering“.

3. Fördern Sie flexible und familienfreundliche Teilnahmemöglichkeiten

Bieten Sie flexible Zeitpläne, Drop-in-Formate und eine nicht strafende Teilnahme an. Stellen Sie sicher, dass die Aktivitäten einfach, kostengünstig/kostenlos, erreichbar und sicher sind. Bieten Sie Kinderbetreuung, Möglichkeiten zur Teilnahme der Familie, Unterstützung beim Transport und Zugang zu Ausrüstung.

4. Vertrauen durch Partnerschaften und sichere Räume aufbauen

Arbeiten Sie mit Selbstvertretungsorganisationen bzw. von Migrant:innen geführten Organisationen, Kulturvermittlern und Peer-Netzwerken zusammen. Sorgen Sie für sichtbare Antidiskriminierungsrichtlinien, Schutzkontaktstellen und bei Bedarf für Frauen vorbehaltene oder frauenfreundliche Räume.

5. Frauen einbeziehen und stärken

Beziehen Sie RMW in die Planung, Gestaltung, Leitung und Bewertung von Aktivitäten ein. Unterstützen Sie sie als Botschafterinnen und Mentorinnen. Nutzen Sie kontinuierliches Feedback und legen Sie Wert auf Empowerment und Kompetenzaufbau.

6. Integrieren Sie Outdoor-, soziale und kulturelle Elemente

Kombinieren Sie Outdoor-Aktivitäten mit kulturellem Lernen, sozialen Kontakten und informellen Zusammenkünften. Bevorzugen Sie gemischte Gruppen, um den Dialog, das Zugehörigkeitsgefühl und den Zusammenhalt zu fördern.

7. Stärken Sie die Kompetenz der Facilitators & institutionelles Engagement

Beschäftigen Sie kulturell sensible, traumainformierte Mitarbeiter:innen/Anleiter:innen. Bieten Sie Schulungen zu interkultureller Kommunikation, Traumata-Sensibilität und Schutzmaßnahmen an. Stellen Sie eine langfristige Finanzierung sicher und integrieren Sie Inklusion als zentralen institutionellen Wert.

**OUT4In Executive
Summary für
Entscheidungs-
träger:innen**

RMW sind mit erheblichen strukturellen und kulturellen Hindernissen bei der Teilnahme an Outdoor-Aktivitäten konfrontiert, obwohl es eindeutige Belege dafür gibt, dass solche Aktivitäten die psychische Gesundheit, soziale Inklusion, Autonomie und Teilhabe fördern. Der Out4In Fokusgruppen-Bericht hebt diese Ungleichheiten hervor und weist auf die Notwendigkeit koordinierter politischer Maßnahmen auf lokaler, regionaler und nationaler Ebene hin.

RMW sehen sich mit Hindernissen wie Sprachbarrieren, Unvertrautheit mit der lokalen Umgebung, Sicherheitsbedenken, begrenzten finanziellen Ressourcen, Pflegeaufgaben, traumatischen Erfahrungen und mangelnder Zugänglichkeit zu Informationen konfrontiert. Um diese Hindernisse zu beseitigen, sind gezielte Maßnahmen erforderlich, die eine inklusive Kommunikation, kultursensible Programme und sinnvolle Partnerschaften innerhalb der Gemeinschaft miteinander verbinden.

Auf der Grundlage umfangreicher Erkenntnisse aus Fokusgruppen in ganz Europa schlägt das Out4In-Projekt sieben strategische politische Empfehlungen vor, die als Leitfaden für Gemeinden, öffentliche Einrichtungen, NGOs und Sport-/Outdoor-Organisationen dienen sollen:

Verstehen Sie die vielfältigen Realitäten von RMW. Verwenden Sie Bewertungen, die Unterschiede in Bezug auf Kultur, Migrationsstatus, Gesundheit, Mobilität und Sicherheitsbedürfnisse widerspiegeln.

Sorgen Sie für eine inklusive und mehrsprachige Kommunikation. Stellen Sie klare, zugängliche und kulturell respektvolle Informationen über vertrauenswürdige Kanäle bereit.

Fördern Sie eine flexible und familienfreundliche Teilnahme. Berücksichtigen Sie unvorhersehbare Zeitpläne, bieten Sie Kinderbetreuungsmöglichkeiten an, beseitigen Sie finanzielle Hindernisse und sorgen Sie für einen sicheren Zugang.

Vertrauen durch Partnerschaften und sichere Räume aufbauen. Mit von Migranten geführten Organisationen zusammenarbeiten, Kulturvermittler einsetzen und starke Schutzmechanismen gewährleisten.

RMW gemeinsam gestalten und stärken. Frauen in die Planung und Leitung von Aktivitäten einbeziehen und den Aufbau von Selbstvertrauen und die Entwicklung von Fähigkeiten priorisieren.

Outdoor-, soziale und kulturelle Dimensionen integrieren. Körperliche Aktivität mit sozialer Interaktion und kulturellem Lernen kombinieren, um das Zugehörigkeitsgefühl zu fördern.

Stärken Sie die Kompetenz der Facilitators und die institutionellen Kapazitäten. Schulen Sie Anleiter:innen in kultureller Sensibilität, Traumabewusstsein und Schutzmaßnahmen und verankern Sie Inklusion in langfristigen Organisationsrichtlinien.

Diese Empfehlungen bieten einen praktischen und strategischen Rahmen, um Outdoor-Umgebungen wirklich inklusiv und zugänglich zu machen. Mit nachhaltigem Engagement, sektorübergreifender Zusammenarbeit und strukturellen Veränderungen können Outdoor-Aktivitäten zu wirkungsvollen Instrumenten für Empowerment, Wohlbefinden und sozialen Zusammenhalt für Flüchtlings- und Migrantinnen in ganz Europa werden.



out
4INN



Kofinanziert von der
Europäischen Union